

①いつでも ②ながまに ③会える場所

総合センターからのご案内

〒 伊奈町大字小室5161
☎722-9111
<http://inamachi.info/>

総合センターあさいち

JAあだち野四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜や特産品を取り揃えております。

日時	3月2日・9日・16日・23日(各金曜日) 9時～12時
場所	総合センター西側エントランス

フラワー・アレンジメント教室

「華やかにコーサージ」を作ります。
なお24年度4月以降は総合センターのチラシ・ポスター・ホームページでご確認ください。

日時	3月28日(水)9時30分～11時30分
場所	2階ボランティアビューロー
対象	一般成人 定員 15名(先着順)
参加費	2,000円(材料費含む)
持ち物	花ばさみ、持ち帰り用の袋
申込み	3月20日(祝)までに、総合センター窓口で受付

お花の手配がありますので、3月21日(水)以降の取消は、お花代1,700円をいただきます。この場合、後から材料のお花をお渡しすることもできます。

住民無料相談室

4月から毎月1回「行政書士」による住民無料相談を開催します。相続・遺言・離婚等、身近な問題を無料で相談できます。なお、具体的な内容には資料などをご用意ください。

日時	4月12日(木)9時～12時 相談時間は、お一人1時間単位で決めさせていただきます。
場所	総合センター2階第2研修室
相談員	埼玉県行政書士会会員
定員	6名(先着順) 相談料 無料
申込み	3月1日(木)～31日(土)に総合センター窓口で受付。定員に達しない場合は、当日の申込みにも対応いたします。

頭の体操・健康マージャン教室

3月は8回シリーズのうち2回を開催します。

日時	3月9日・16日(各金曜日)10時～12時 広報いな1月号では3月2日と掲載しましたが、3月16日に変更となりました。
場所	老人福祉センター 講師 岩城平七郎氏
定員	20名(伊奈町・蓮田市に在住の60歳以上の方)
参加費	無料
申込み	4月からは新シリーズの参加者募集を行ないますので、総合センター窓口にお問い合わせください。

わらべ歌の会とフラダンス

彩の国いきがい大学伊奈学園第17期わらべ歌の会によるハーモニカの演奏に合わせた合唱と、伊奈アロハによるフラダンスを行います。なお、10時30分よりおしるこを無料配布します。

日時	3月7日(水)11時～12時
場所	老人福祉センター集會室
対象	老人福祉センター来所者
定員	108名 参加費 無料

第2回交通安全まなび隊

埼玉県県民生活部防犯・交通安全課より講師をお招きし、「自転車の安全な乗り方」について教えていただきます。教室終了後、世代間交流としてビンゴゲーム(賞品あり)を行います。

日時	3月28日(水)10時30分～12時
場所	老人福祉センター集會室
対象	児童(30組)と老人福祉センター来所者 幼児の場合は保護者同伴
定員	108名 参加費 無料
申込み	3月14日(水)から総合センター窓口で受付。児童は児童館窓口または電話で受付

けんかつからのご案内

県民活動総合センター 伊奈町内宿台6-26
☎728-7111(代) <http://www.kenkatsu.or.jp>

① ジャズライブinけんかつ 池田篤カルテットWith岡崎好朗

日時 4月14日(土)18時開場、
18時30分開演
定員 300名(小学生以上)
入場料 2,500円
(1ドリンク付)



② 資格取得対策講座

宅地建物取引主任者講座

日時 4月14日～9月8日各土曜日(全20回)10時～15時
定員 60名(申込順)
費用 58,000円(教材費含む) 保育あり(要事前申込み)
行政書士講座

日時 4月8日～10月14日各日曜日(全24回)10時～16時
定員 50名(申込順)
費用 76,000円(教材費含む) 保育あり(要事前申込み)

③ ④の申・圃

学習支援担当 ☎728-7113 またはインターネット

⑤ 60才からの“いきいき生活”応援誌「あぶるく」

地域で活躍している方へのインタビュー、彩の国いきがい大学に係る情報、シルバー人材センター事業のご紹介、高齢者サークル等の事業案内、県民活動総合センターの事業案内等を掲載。
発行 年4回発行(6月、9月、12月、3月の各20日)
年間購読料 1,500円(送料込)



⑥ カウンセリング「健やかな心で生きる」

日時 3月7日(水)・13日(火)各10時～15時
内容 各日とも1人60分以内 カウンセラー2名で対応
定員 16名(各日8名、おおむね60歳以上、申込順)
協力 NPO法人埼玉カウンセリング研究会

⑦ ⑧の申・圃

高齢者いきがい支援担当 ☎728-7951 またはメール nenrin@kenkatsu.or.jp

ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

ゆめくる各種教室 コース1～5

〒 伊奈町大字小室2450-1 724-0717
http://www.yumekuru.jp

コース1 初めてエアロビクス	
内容	簡単でわかりやすい動作で行い、初めてエアロビクスに参加する方向けのクラス。強度<弱>
日時	4月2日(月)～5月28日(月)10時～11時(全8回) 4月30日は休講
コース2 ピラティス教室	
内容	体幹「軸」の安定した身体づくりを目指した運動です。骨格のゆがみや癖を解消し、腰痛・肩こり改善とともにウェスト引き締め効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日時	4月2日(月)～5月28日(月)13時30分～14時30分(全8回) 4月30日は休講
コース3 歩くエアロビクス	
内容	歩く動作を中心とした内容を繰り返し行い、脂肪を燃焼させます。強度<中>
日時	4月4日(水)～5月30日(水)10時～11時(全8回) 5月2日は休講
コース4 ボクササイズ	
内容	初めての方、運動に慣れていない方も気軽に参加でき簡単に動けます。音楽に合わせて、パンチとキックでストレス解消!脂肪燃焼や全身引き締めにも効果的です。強度<弱～中>
日時	4月5日(木)～5月31日(木)19時30分～20時30分(全8回) 5月3日は休講
コース5 癒しのヨガ教室	
内容	血行促進・柔軟性向上・筋肉の疲労回復や身体のゆがみを調整する効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日時	4月6日(金)～5月25日(金)10時～11時(全8回)

【ゆめくる各種教室 コース1～5の共通事項】

場所	体育室	定員	各80名
対象	中学生以上		
参加費	町内在住・在勤者 1回300円、町外者 1回450円		
申込方法	必ず往復はがき(1人1枚)に 希望するコース住所(町外在住で町内在勤の方は、勤務先名、所在地、電話番号も記入) 氏名(フリガナも記入) 年齢(学年も記入) 電話番号を記入のうえ、〒362-0806伊奈町大字小室2450-1ふれあい活動センター「ゆめくる」へお送りください。 返信用には、申込者のあて先(住所、氏名)を必ずご記入ください。 複数のコースを希望の場合、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。		
申込締切	3月17日(土)必着(消印有効ではありません。ご注意ください。)応募多数の場合は抽選になります。締切日以降の空き状況については、お問い合わせください。		

春休み! わくわく子ども科学実験教室 ～光と音の不思議～

偏光フィルムで光の不思議を観察
糸電話やばね電話で音の実験

日時	3月24日(土)13時30分～16時
場所	会議室
対象	小学4年生以上(保護者同伴で低学年も可)
定員	20名(先着順)
費用	500円
持ち物	大きめのスプーンかフォーク、糸、セロハンテープ、はさみ、筆記用具
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付

パドル体操教室

おしゃもじ型のパドルを使って、音楽に合わせてストレッチを行います。生活習慣病、肩こり・腰痛予防、または日ごろの運動不足やストレス解消に最適です。どんなでも、無理なく楽しみながらできます。

日時	4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日の各金曜日(全6回)13時30分～15時 1回のみ参加も可		
場所	会議室	対象	一般成人
定員	20名(先着順)	参加費	各回300円
持ち物	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、5本指の靴下		
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		



ご利用ください

くらしの相談室 (遺言・相続・離婚等の無料相談)

内容	街の法律家「行政書士」による無料相談会を開催します。 ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容には資料などをご用意ください。		
相談員	埼玉県行政書士会会員		
日時	3月18日(日) 10時～16時	場所	相談室
対象	一般成人	定員	5名(先着順)
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		
行政書士法上の守秘義務は厳守いたします。			